



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 26068, 26089 Gimnasztikai labda inSPORTline Relax Ball



A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy termékeit előzetes értesítés nélkül módosítsa és fejlessze. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BEVEZETÉS

A gimnasztikai labda kiváló kiegészítője minden otthoni edzőteremnek; professzionális edzők és sportolók már évek óta használják. Biztonságos és kényelmes módszert kínál a combok, a has és a törzs erősítésére. Ezenkívül a gimnasztikai labda kiváló ülőalkalmatosság, amely javítja az egyensúlyt és a testtartást. Segíthet a test fájdalmainak enyhítésében is.

Helyezze a fúvókát a labda tetején található kis lyukba, és pumpálja fel a labdát, amíg rugalmas lesz, de ne legyen túl feszes. Az optimális nyomás elérése érdekében a labdát körülbelül 5 centiméterre be kell tudni nyomni.

A CSOMAG TARTALMA

- Nem felfújót gimnasztikai labda
- Pumpa

A MEGFELELŐ MÉRET KIVÁLASZTÁSA

Magassága (cm)	Labda átmérője (cm)
150 alatt	45
150-165	55
165-175	65
175-185	75
185-195	85
195 felett	95

A gimnasztikai labdát felfújás előtt 1-2 órán át szobahőmérsékleten tartsa. Kompresszorral történő felfújás esetén a labdát fokozatosan fújja fel, hogy az anyag fokozatosan tágulhasson. Az optimális rugalmasság elérése érdekében először fújja fel a labdát az ajánlott átmérőnél 10%-kal nagyobbra, majd engedje le az ajánlott átmérőre.

Ne helyezze a labdát hőforrások közelében. Távolítson el minden éles és hegyes tárgyat az edzés helyszínéről. A labda nem alkalmas 3 év alatti gyermekek számára. Csak levegővel fújja fel. Sérülés esetén ne próbálja megjavítani a labdát, mert a javított labda nem felel meg a biztonsági követelményeknek. A felhasznált anyag teljes mértékben újrahasznosítható.

A csomag tartalmaz egy légzáró dugót és egy kézi pumpát a labda egyszerű és gyors felfújásához.

A felfújás befejezése után helyezze be a légzáró dugót a felfújási nyílásba, hogy megvédje a labdát a leeresztéstől.

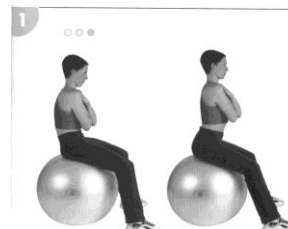
BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK

- Minden edzésprogram megkezdése előtt mindig konzultáljon orvosával.
- Viseljen laza ruházatot és több rétegben öltözzön, hogy melegen tartsa magát.
- Mindig melegíts be edzés előtt. Szánj rá legalább 5 percre, és ne felejtse el a nyújtó gyakorlatokat sem.
- Győződjön meg arról, hogy a labda jó állapotban van, mielőtt edzésre használná.
- Edzés után igyon sok gyümölcslevet, szénhidrátos italt vagy vizet.

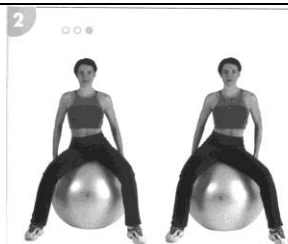
GYAKORLATOK

A gimnasztikai labda számos egészségjavító és relaxáló gyakorlat elvégzését teszi lehetővé. Az edzés enyhíti a test feszültségét, erősíti a has- és hátizmokat, valamint aktiválja az ízületeket. A gimnasztikai labda ülőeszközként is használható. Terápiás okokból azonban nem ajánlott hosszabb ideig a labdán ülni. Ha hosszú távú egészségügyi problémái vannak, vagy krónikus vagy akut fájdalokkal küzd, edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával.

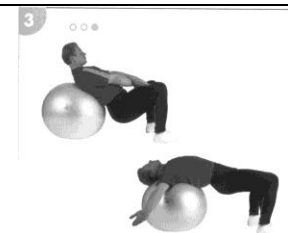
1. Csípő addukció: gördüljön előre és hátra, miközben a felsőtestét egyenes helyzetben tartja.



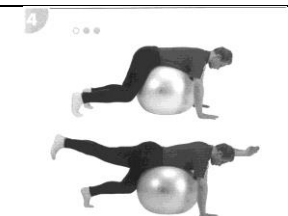
2. Csípő addukció: gördüljön jobbra és balra, miközben a felsőtestét egyenes helyzetben tartja.



3. Mellkas nyújtás: dőljön hátra a labdára, emelje fel és le a karjait és a medencéjét.



4. Teljes test nyújtás/egyensúlyozás: feküdjön a labdára a hasával, és tegye a kezét és a lábát a padlóra. Emelje fel a másik karját és lábát – tartsa egy ideig ezt a pozíciót, majd cserélje ki a lábakat és a karokat.



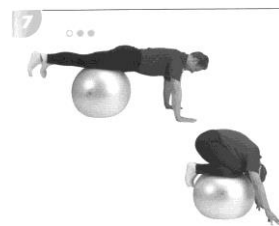
5. Felsőtest csavarás: stabil hasra fekvő helyzetből emelje fel a karját, és csavarja meg a felsőtestét, térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismétlje meg a másik oldalon.



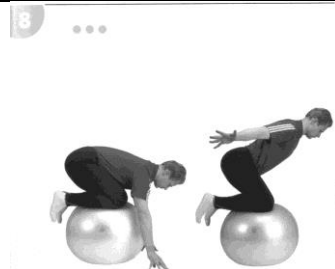
6. Egyensúlyozás partnerrel: párban emelje fel a lábait a padlóról, és tartsa meg az egyensúlyt.



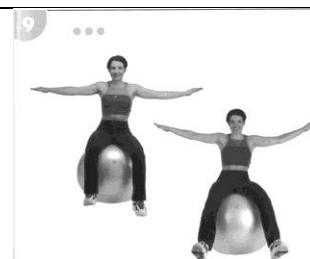
7. Magzatpozíció: kezdje fekvőtámasz pozícióban, és lassan görgesse a labdát a felsőtest felé, térjen vissza a kiinduló pozícióba, és ismétlje meg.



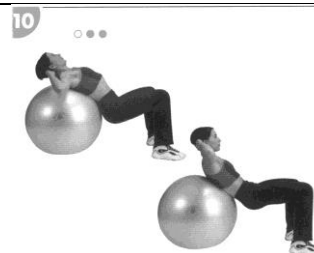
8. Térdelés: kezdje fordított „dead bug” pozícióban, emelje fel a kezét a padlóról, és emelje fel a felsőtestét.



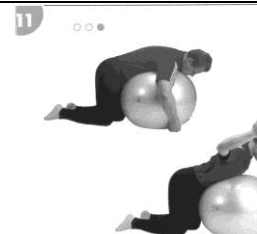
9. Egyensúlyozás ülő helyzetben: ülj le a labdára, emeld fel a lábad a padlóról (először az egyiket, majd a másikat), és tartsa meg az egyensúlyt.



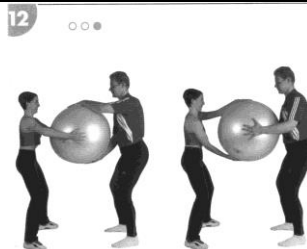
10. Hasizom: dőljön hátra a labdára, nyújtsa hátra a testét (a felsőtestét egyenesen tartva), és emelje meg a felsőtestét, amíg nem érzi, hogy a hasizma dolgozik.



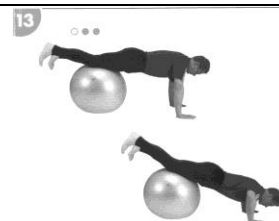
11. Gerincnyújtás: feküdjön kényelmesen a labdán a hasával, emelje fel a felsőtestét, és tartsa kinyújtott karjait és behajlított könyökét „U” alakban.



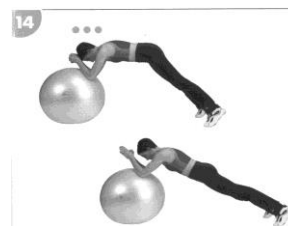
12. Labda harc: tartsa egyenesen a testét, és harcoljon a partnerével. Forgassa a labdát oldalra.



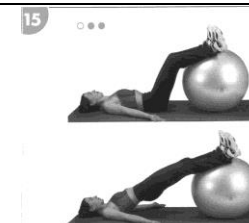
13. Híd: támaszkodjon a labdára a combjával, engedje le a felsőtestét – hajlítsa be a könyökét, feszítse meg a karizmokat és tartsa egyenesben a testét.



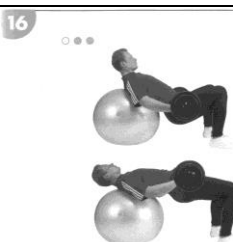
14. Magstabilitás: nyomja a könyökét a labdához, és engedje le a medencéjét, amíg a teste egy vonalban nem lesz, majd térjen vissza.



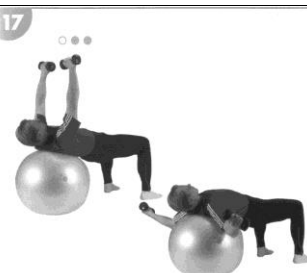
15. Medenceemelés: feküdjön le a hátára a padlóra, és tegye a lábait a labdára, majd emelje fel a medencéjét, amíg a teste egy vonalat nem alkot, majd térjen vissza a kiinduló helyzetbe.



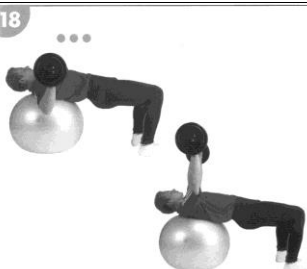
16. Térd stabilizálás: támaszkodjon a labdára a hátával, emelje fel a medencéjét térdmagasságig. A jobb hatás elérése érdekében használhat súlyzót is.



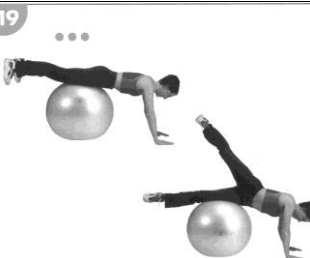
17. Kézi súlyzóval végzett mellizomgyakorlat: standard kézi súlyzógyakorlat a labdán.



18. Fekvenyomás súlyzóval: kiegészítő gyakorlat a mellkas edzéséhez – változtathatja a labdán elfoglalt testhelyzetét.



19. Alsótest csavarás: kezdje fekvőtámasz pozícióban, és forgassa el az alsótestét, egyik lábát a labdán tartva, majd forgassa el a másik oldalra.



20. Oldalra hajlítás: helyezze a csípőjét a labdára, és emelje fel és le a felsőtestét.



21. Hamstrings: üljön a labdára, és egyik lábával görgesse hátra a labdát, előrehajolva a derekán, amíg a másik lába teljesen kiegyenesedik, majd ismétlje meg a másik lábbal.

21



22. Mellkas erősítése és gerinc nyújtása: térdeljen le, tegye a kezét a labdára, és görgesse előre a labdát, amíg a karja teljesen kiegyenesedik.

22



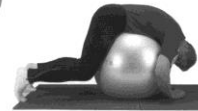
23. Comb: helyezze az egyik lábát a másik láb térdére, mozgassa a lábát, hogy megnyújtsa a comb külső részét, és görgesse a labdát a test felé, amíg nem érez izomfeszülést.

23



24. 25. Pihenő pozíciók:

24



25



25.- 29. Ülő pozíciók:

26



27



28



29

